

Hoe krijg je een strakke buik?

Voor de meeste mensen is het de grootste ergernis aan hun lichaam: hun buik. Zelfs wanneer de rest al mooi strak en gespierd begint te worden, blijft daar vaak een laatste vetrolletje over... Zeker met warm weer kan dat een flinke bron van onzekerheid zijn. Veel mensen proberen wel om dat buikvet weg te krijgen, maar slagen er niet in. Er wordt soms zelfs wel eens gedacht dat het onmogelijk is!

Gelukkig valt dat allemaal ontzettend mee: buikvet is wel degelijk een oplosbaar probleem. Als je maar weet wat je wel en niet moet doen, is die **strakke buik** slechts een kwestie van tijd!

Het probleem van buikvet

Waarom zou je je om te beginnen nu zo druk maken om dat buikvet? Daar zijn verschillende



redenen voor – en je uiterlijk is niet eens de belangrijkste. Goed, natuurlijk ziet zo'n vetrolletje er niet ideaal uit, maar belangrijker is wel dat buikvet simpelweg enorm ongezond is. Een deel ervan zit namelijk om je organen heen.

Dit soort vet is verantwoordelijk voor de meeste nadelen van overgewicht, zoals slecht cholesterol en een grotere kans op hart- en vaatziekten. Een strakke buik zal je dus zeker op latere leeftijd ook de nodige gezondheidsproblemen schelen! Des te meer reden om nu vast de oorlog te verklaren aan die rolletjes buikvet.

Strakke buik: hoe het niet moet

Op internet kom je enorm veel misleidende claims tegen: teksten als '*een strakke buik in 10 dagen*' of '*deze pil laat buikvet als sneeuw voor de zon verdwijnen*' komen je dan waarschijnlijk ook wel bekend voor. Dergelijke teken zijn puur marketing.

Het is belangrijk om te beseffen dat het krijgen en handhaven van een strakke buik betekent dat je je leefstijl structureel moet veranderen.

We geven je hieronder enkele voorbeelden van hoe het niet moet.

- Enorm veel buikspieroefeningen doen
- Ellenlange cardio sessies
- Plaatselijk vet willen verbranden
- Vet in spieren willen omzetten
- Fat burners
- Vetverbrandingsdrankjes
- Vetverbrandende voedingsmiddelen
- 3 uur per dag sporten
- Veel te weinig eten
- Overdreven veel eiwit eten
- Koolhydraten en/of vetten compleet elimineren
- Geen geduld hebben

Buikvet verliezen

Maar hoe moet het dan wel, buikvet verliezen. Allereerst zul je het idee moeten vergeten dat het mogelijk is om alleen buikvet weg te krijgen. Plaatselijk vet verbranden is niet mogelijk, punt. Je lichaam verdeelt vet over het hele lichaam, en haalt het ook over het hele lichaam weer weg. Daar zullen duizenden buikspieroefeningen niets aan veranderen! Als iemand ooit meent een andere oplossing te hebben, dan kan je dit compleet negeren.

De energiebalans van je lichaam blijft altijd heilig. Met alles wat je doet (trap lopen, sporten, boodschappen doen) verbruik je energie en met alles wat je eet of drinkt (los van caloriearme dranken) krijg je energie binnen. Krijg je minder energie binnen dan je lichaam verbruikt dan verlies je over je gehele lichaam vet en zal ook je buikvet wat afnemen.

Buikvet verliezen betekent dus simpelweg dat je een calorietekort moet creëren van ongeveer 10 tot 20% van je dagelijkse behoefte. Voor veel mensen komt dit neer op zo'n 300 tot 500 calorieën per dag, afhankelijk van je huidige gewicht. Je zult flink moeten zakken in vetpercentage zodat de buikspieren ook daadwerkelijk zichtbaar worden. Bij de meeste mannen is dit vanaf zo'n 10% lichaamsvet en bij vrouwen vanaf zo'n 15% lichaamsvet.

Eet verstandig

Om dat calorietekort vorm te geven, zul je verstandig moeten eten. Je hebt maar een 'x' aantal calorieën per dag. Het is belangrijk dat je die calorieën nuttig gebruikt. Dit betekent dat je maaltijden moet eten die je een voldaan en verzadigd gevoel geven, zonder dat je de gehele dag door zult hunkeren naar voedsel. Eiwitten en vezelrijke voedingsmiddelen zijn hier de oplossing.

Kipfilet, biefstuk, kwark, of (Griekse) yoghurt, eieren en cottage cheese zijn goede bronnen van eiwitten. Bij producten met vezels kun je denken aan groente en fruit, brood, zilvervliesrijst,

peulvruchten en (zoete) aardappelen. Vul dit aan met gezonde vetten uit onder andere avocado, noten, kokosolie, olijfolie en vette vis en je hebt een volledig en uitgebalanceerd dieet.

Laat bewerkt voedsel staan en kies voor producten die recht uit de natuur komen. Drink voldoende water, en geen frisdranken of alcohol. Belangrijk is ook dat je het met dat calorietekort niet overdrijft! Jezelf uithongeren geeft even snel resultaat, maar je 'jojoot' gegarandeerd weer terug. Langzaam buikvet verliezen wint het op termijn altijd van (te) snel resultaat willen zien.

Train voor een strakke buik

Hoewel het niet mogelijk is om plaatselijk vet te verbranden, is het trainen van de buikspieren wel degelijk nuttig. Zo weet je immers zeker dat er onder dat laagje vet ook echt een strakke buik tevoorschijn komt! Zelfs een slanke buik zal er zonder getrainde buikspieren vaak nog niet strak uitzien.

Zorg dat je bij het trainen al je buikspieren de revue laat passeren, niet alleen de bovenste, maar ook de onderste buikspieren en de schuine buikspieren. Variatie is altijd goed, én dat geldt ook zeker voor het trainen van je buik.

Alhoewel het trainen van je buikspieren nuttig is, hoef je het ook niet te overdreven. Het trainen van de grote spiergroepen is nog belangrijker. Met oefeningen als de squat of deadlift train je indirect ook je core, maar je verbrand er ook enorm veel calorieën mee. Deze oefeningen helpen je dus om sneller dat calorietekort te creëren, en zoals je inmiddels weet is dat een vereiste voor het zichtbaar maken van je buikspieren.

Geef jezelf tijd

Veel mensen beginnen een maand voor de zomer met trainen, en verwachten dan met een perfect 'beachbody' lichaam op het strand te liggen. Niet hoe het werkt, helaas! Alleen langzame verandering is duurzame verandering, wanneer het op je lichaam aankomt. Dat vet is lang bezig geweest op te bouwen, en is niet met een maandje weg.

Geef jezelf dus de tijd, en geef het niet na een paar weken op als je nog geen verandering ziet. Zorg dat je het lang genoeg volhoudt om een nieuwe routine op te bouwen, zodat je 'automatisch' bezig blijft. Op die manier zullen de resultaten er op termijn echt naar zijn!